

	Løp	Lengde		Høyde		Stav	Kule		
		Grop 1	Grop 2	Høyde ved inngang	Høyde start 60m		Ring 1	Ring 2	
09:30	200m G10 5 heat	Jenter 6 og 7 år	Gutter 6 og 7 år				G8	J9	09:30
09:50	200m J10 3 heat			G10					09:50
10:00						J13,J14	J8		10:00
10:05	60m G8 1 heat								10:05
10:10	60m G9 2 heat								10:10
10:15		G8 Gr. 1							10:15
10:18	60m Jenter 6 og 7 år 2 heat								10:18
10:20								J10	10:20
10:25	60m J9 2 heat								10:25
10:30			J8						10:30
10:34	60m Gutter 6 år 1 heat								10:34
10:39	60m Gutter 7 år 2 heat								10:39
10:45								Jenter 6 og 7 år	10:45
10:46	60m J10 2 heat								10:46
10:50								Gutter 6 og 7 år	10:50
10:53	60m J11 2 heat								10:53
11:00	60m G11 3 heat	G9 Gr. 1	G9 Gr. 2						11:00
11:09	60m J8 1 heat								11:09
11:16	60m G12 1 heat								11:16
11:21	60m J12 3 heat								11:21
11:25				G11				J11	11:25
11:30	60m G10 2 heat								11:30
11:35		J12 Gr. 1	J12 Gr. 2						11:35
11:45	Staffett G/7-10						G12		11:45
11:46	Staffett J/7-10								11:46
12:10	60m h J11 2 heat							G9	12:10
12:15						G13,G14			12:15
12:20		J9 Gr. 1	J9 Gr. 2						12:20
12:21	60 m h J10 1 heat								12:21
12:25							G15,G16,MS		12:25
12:28	60m h G10 2 heat								12:28
12:38	60m h G11 1 heat								12:38
12:40				J11					12:40
12:50	60m h G12 1 heat								12:50
12:57	60m h J12 2 heat								12:57
13:00		G10	J10					G11	13:00
13:08	60m h J13 1 heat								13:08
13:15	60m h G13 1 heat						J15,J16,KS		13:15
13:22	60m h J14 1 heat								13:22
13:30	60m h J15 1 heat								13:30
13:36	60m h J16 1 heat								13:36
13:40									13:40
13:43			G12, G13						13:43
13:50		J11							13:50
13:52	60m h G14 1 heat								13:52
13:59	60m h G16 1 heat								13:59
14:00	H84/91,4 Avst8,5					KS,MS			14:00
14:07	60m J14 2 heat								14:07
14:12								J12	14:12
14:13	60m J15 1 heat								14:13
14:17							G10		14:17
14:23	60m J13 2 heat								14:23
14:30	60m J16/KS 2 heat								14:30
14:35									14:35
14:40	60m G16/MS 3 heat								14:40
14:45		J15 og J16	J13						14:45
14:49	60m G13 2 heat								14:49
14:56	60m G14 1 heat								14:56
15:01	60m G15 1 heat								15:01
15:07							G13,G14		15:07
15:15	200m J14 3 heat								15:15
15:27	200m G15 1 heat							J16,KS	15:27
15:34	200m G16 2 heat								15:34
15:42	200m J11 4 heat								15:42
15:45		J14	G11		Høyde på spintstripe				15:45
15:55								J13	15:55
15:57	200m G13 1 heat								15:57
16:03	200m G14 2 heat								16:03
16:10	200m MS 2 heat						G13,G14		16:10
16:18	200m J15 2 heat								16:18
16:27	200m J13 3 heat								16:27
16:39	200m G12 2 heat								16:39
16:40								J14	16:40
16:45		G15,MS							16:45
16:46	600m J13 - 2 heat								16:46
16:55	200m G11 4 heat								16:55
17:10	200m J16, 1 heat								17:10
17:16	200m KS, 1heat								17:16
17:30	Stafett 11-14 år								17:30
17:35							G15,G16,MS		17:35
18:00		G14							18:00
18:05	800m MS - 1 heat							J13	18:05
18:11	200m J12 5 heat								18:11
18:29	600m J14 - 1 heat								18:29
18:35	600m G12 - 1 heat								18:35
18:41	600m MS - 1 heat								18:41
18:46	400m MS - 2 heat								18:46
18:52	600m G13 - 1 heat								18:52
18:55								J14,J15	18:55
18:58	400m KS -1 heat								18:58
19:00									19:00
19:04	600m J12 - 2 heat								19:04
19:13	600m G14 - 1 heat								19:13
19:19	3000m MS - 1 heat								19:19
19:37	2000m MS - 1 heat								19:37

I klassene 6-10 år er det avkryssing for løpsøvelsene 45 min før øvelsesstart.

I tekniske øvelser må alle melde seg direkte på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsen starter. Om noen er opptatt med en annen øvelse så si fra til øvelsesleder og dere går og melder dere til ny



I klasse 11 år og eldre er det elektronisk avkryssing for løpsøvelsene.
I tekniske øvelser er det opprop på øvelsesstedet 15 minutt før øvelsesstart.

